

Steamboat Springs School District

Día de la Salud Mental y el Bienestar

8 de mayo de 2026

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a **Sara y Michael Craig-Scheckman** por hacer posible este día. Su generosa donación a nuestros alumnos y al distrito, con motivo del **20.º aniversario de la CSFF**, ha hecho posible la celebración de este evento. A través de nuestra larga colaboración, han contribuido a dar voz a los alumnos, a ampliar el acceso a los recursos de salud mental y a situar el bienestar mental en el centro de nuestra comunidad. Les estamos profundamente agradecidos. **Gracias, Sara y Michael.**



¡Gracias por acompañarnos en esta

JORNADA DEDICADA A LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR!

Tu experiencia del 8 de mayo incluye:

- 2 increíbles oradores principales
- Sesiones grupales dirigidas por expertos, fundamentadas en la aplicación práctica en el mundo real
- Sesiones de aprendizaje interactivas y experienciales
- Herramientas prácticas para fomentar la salud mental y la resiliencia emocional
- Oportunidades para la reflexión, la conexión y la construcción de comunidad
- Divertidos premios, sorteos y actividades a lo largo de todo el día
- Camiones de comida con servicio de catering en el campus, actividades lúdicas, un DJ y ¡PREMIOS! durante la hora del almuerzo
- Sorteos de premios por participar en las sesiones grupales



Nuestros
socios



LEADING
OFFSCRIPT





Ponente principal n.º 1



Kaleb Joseph

Defensor de la salud mental, fundador de «The Self Help Tour» y exjugador de baloncesto de la ESPN clasificado entre los 10 mejores reclutas

Kaleb Joseph es un joven a quien la adversidad no le resulta ajena. Creció en un hogar dinámico, siendo uno de once hermanos y el único hijo en común de ambos padres. Ante la disfuncionalidad que esta situación generaba, Kaleb recurrió al baloncesto como vía de escape, buscando la aprobación y la estabilidad en sus entrenadores y compañeros de equipo; esto lo llevó, con frecuencia, a tener que ir durmiendo en casas de conocidos para poder asistir a los entrenamientos y partidos. Su arduo trabajo dio sus frutos cuando, siendo aún estudiante de octavo grado, recibió su primera oferta de beca para la División I, llegando a convertirse finalmente en uno de los 10 mejores prospectos del país en la posición de base.

El sueño de Kaleb se hizo realidad cuando se comprometió a jugar en la Universidad de Syracuse. Sin embargo, la realidad resultó ser muy distinta. Como el jugador de primer año con mayores proyecciones en el baloncesto universitario, Kaleb se enfrentó a una intensa presión y a unas expectativas que terminaron resultando abrumadoras. En lugar de ser una fuente de alegría y entusiasmo, el baloncesto se convirtió en una fuente de ansiedad y estrés. Le costaba lidiar con los altibajos de su carrera de élite y comenzó a buscar otras formas de evadirse. Sin darse cuenta, cayó en el mismo patrón de trauma generacional que había marcado la historia de su familia. Al sentirse responsable de romper las cadenas generacionales de su familia a través de su éxito, Kaleb quedó paralizado por la ansiedad, hasta el punto de sentir miedo a mostrarse por el campus universitario tras haber sido incluido por la revista **Sports Illustrated** en la lista de los 10 jugadores más decepcionantes de la temporada, tras su año de novato.

Cuando el dolor de sentir que había defraudado a su familia se volvió insoportable, buscó alivio en mecanismos de afrontamiento poco saludables, lo que finalmente derivó en una adicción que pasó desapercibida para todos los que lo rodeaban. A pesar de contar con un título universitario en Gestión de Estilos de Vida Saludables e Inteligencia Emocional, fue incapaz de reconocer en sí mismo los mismos problemas que había estado intentando prevenir y sanar en otros deportistas. Tras tocar fondo, Kaleb recibió la ayuda de dos exjugadores de la NBA —ambos en proceso de recuperación— que conocían bien las dificultades que le aguardaban en su empeño por transformar su dolor en un propósito de vida.

Consciente de que no está solo en sus experiencias y luchas, Kaleb recorre ahora el país compartiendo su historia. A través de su «Self Help Tour» (Gira de Autoayuda), ayuda con pasión a otras personas a desarrollar las herramientas necesarias para identificar, procesar y gestionar sus emociones. A través de talleres de inteligencia emocional, **coaching** de vida y consultoría para entrenadores, Kaleb ayuda a estudiantes de todas las edades a abrazar la vulnerabilidad, desarrollar la autoconciencia y cultivar un sentido de identidad que les permita afrontar todas las adversidades de la vida, tanto dentro como fuera de la cancha.

Shaney Andler

**Educadora, escritora,
defensora de la salud
mental y fundadora de
Back Pocket**



Shaney Andler es educadora, autora y defensora de la salud mental, dedicada a dotar a los adolescentes de habilidades de afrontamiento prácticas y útiles para toda la vida. Como maestra formada en Educación Especial y madre de dos hijos, considera que muchos adolescentes ya no desarrollan estas habilidades de manera espontánea y que resulta esencial un cambio hacia una educación preventiva en salud mental.

Es la fundadora de *Back Pocket*, un plan de estudios diseñado para ofrecer estrategias sencillas y eficaces que fomentan la resiliencia y promueven el bienestar de los estudiantes. Actualmente, Shaney imparte clases en un hospital psiquiátrico para adolescentes y aporta a su labor una perspectiva que combina lo profesional con lo personal, incluyendo la experiencia de haber apoyado a su propio hijo a superar la ansiedad.

Es autora de dos libros superventas en Amazon: *Back Pocket: Tools for Teens to Nurture Their Mental Health* (2022) y *Back Pocket for Parents: Tools to Help Nurture Their Teens' Mental Health* (2024); asimismo, ofrece conferencias a nivel nacional ante escuelas, organizaciones y grupos de padres sobre la salud mental en la adolescencia.

Con sede en Madison, Wisconsin, Shaney continúa ampliando su impacto a través de la educación, la defensa de la causa y sus intervenciones como oradora.

DJ de la hora del almuerzo

DJ Sparkafya

pincha durante las
celebraciones de
la comida



Dave Sparkafya es un DJ residente con un estilo sumamente entretenido, reconocido por su capacidad para inyectar energía al público en toda esta comunidad. Sparkafya se ha labrado un nombre actuando en escenarios que abarcan desde clubes nocturnos hasta fiestas de baile *après-ski*. Desde el día en que descubrió la música electrónica, encontró su verdadera vocación dentro de la industria del entretenimiento. Sus sesiones en vivo se componen principalmente de los profundos sonidos graves del Tech House, la energía de los temas de Dance y los patrones rítmicos del Soulful Groove. Su habilidad para adaptar la mezcla en tiempo real, basándose en la experiencia del público, le otorga una ventaja distintiva a la hora de crear espectáculos verdaderamente memorables.

Día de la Salud Mental y el Bienestar

8 DE
MAYO DE
2026

Steamboat
Springs
School
District

8:20 - 8:40 Todos los estudiantes deben presentarse en sus clases de referencia para el registro de entrada, el control de asistencia y la distribución de credenciales de identificación y horarios individuales (impresos en sus credenciales, las cuales irán sujetas a un cordón).

8:40 - 8:45 Transición hacia la conferencia magistral y las sesiones simultáneas.

Sesiones Matutinas

- 8:45 - 10:00**
- La mitad del alumnado: Auditorio – Conferencia magistral n.º 1 con Kaleb Joseph
 - La otra mitad del alumnado: Sesión simultánea 1 (sesión previamente inscrita)
-

10:00 - 10:15 Descanso

- 10:15 - 11:30**
- La mitad del alumnado: Auditorio – Conferencia magistral n.º 2 con Shaney Andler (Back Pocket)
 - La otra mitad del alumnado: Sesión simultánea 1 (sesión previamente inscrita)
-

Mediodía

11:30 - 12:30 Almuerzo (todos los estudiantes); habrá premios, actividades e incentivos para animar a los estudiantes a quedarse y participar.

www.steamboatschools.net
325 7th Street, Steamboat Springs, CO 80487

Día de la Salud Mental y el Bienestar

8 DE
MAYO DE
2026

Steamboat
Springs
School
District

Sesiones Vespertinas

**12:30 -
1:45**

- La mitad del alumnado: Auditorio – Conferencia magistral n.º 1 con Kaleb Joseph
- La otra mitad del alumnado: Sesión simultánea 2 (sesión previamente inscrita)

**1:45 -
1:55**

Descanso

**1:55 -
3:15**

- La mitad del alumnado: Conferencia magistral n.º 2 con Shaney Andler (Back Pocket)
- La otra mitad del alumnado: Sesión simultánea 2 (sesión previamente inscrita)

**3:15 -
3:35**

Los alumnos permanecerán en sus ubicaciones actuales. Los ganadores del sorteo y de los premios se darán a conocer a través de un comunicado dirigido a toda la comunidad escolar.

3:35

Clausura



www.steamboatschools.net
325 7th Street, Steamboat Springs, CO 80487

Encuentre su calma y conexión—Estilo caballo.

**KAITLYN ANDERSON,
LPC AND
TAMMIE DELANEY
ESPECIALISTA EQUINO**

En esta sesión manual, los estudiantes practican “mindfulness” plena atención, autoconciencia y habilidades de conexión con la realidad, mientras cuidan e interactúan con los caballos, aprendiendo cómo la presencia, energía y la comunicación dan forma a la conexión. Por medio de la reflexión, actividades creativas y la observación, los estudiantes descubrirán formas prácticas de cargar estas habilidades de calma todos los días de la vida.

Se debe firmar un permiso de excepción de responsabilidad.

Las redes sociales influyen más de lo que pensamos. Acompáñenos en esta sesión interactiva para explorar su impacto en la salud mental y aprenda estrategias prácticas para fortalecer el pensamiento independiente, la conciencia emocional y la resiliencia.

Más allá de las fuentes: Fortaleciendo su Mente en un Era de Redes Sociales

TESSA HILL, LCSW

Mueve tu Estado de Ánimo - Estilo Baile

LORI BIAGI

Descubra cómo el movimiento puede impulsar su salud mental, reducir el estrés y construir resiliencia. Acompáñenos en una sesión divertida, libre de juicios en donde se moverán, se conectarán, y lo dejarán más energizado y aterrizado.

Las cosas se ponen tensas algunas veces – pero mantenga la calma. Aprenda acerca de las estrategias de la vida real para manejar sus emociones, reducir el drama con amigos, hermanos y hasta con padres, y salir con su calma (y orgullo) intacta. Actividades manuales lo hacen más práctico, divertido y todo acerca del control real en situaciones reales.

Pérdida del Control: Manténgase Tranquilo Durante el Conflicto

DEPUTY DAWN SMITH

Raíces y Resiliencia: Pensamiento Pleno en la Naturaleza

JOEL DENNEY AND SARAH STORM - YAMPATIKA

¡Salga, baje el ritmo y refresque su mente! Esta sesión al aire libre lo guiará a través de ejercicios de pensamiento para mantenerse con los pies en la tierra, manejar el estrés y construir resiliencia–habilidades que usted puede usar todos los días mientras se conecta con la naturaleza.

¡Alce la voz, sea escuchado, y diviértase haciéndolo! Esta sesión interactiva usa juegos improvisados para impulsar la seguridad en sí mismo, perfeccionar sus habilidades de comunicación y ayudarlo a conectar con sus amigos, compañeros de equipo y maestros–en el campo, en clase y más allá. ¡Práctica sin presión... risas incluidas!

Conversaciones con Seguridad

KATIE CARROLL

Conviértase en Su Mejor Versión – Mentalidad

KATIE MALONEY

¿Qué le pueden enseñar los deportistas olímpicos acerca de la resiliencia? Reflejando la historia personal de Hunter Kemper, el triatleta más condecorado de USA en la historia de USA y deportista olímpico cuatro veces en USA, Ud. Reflexionará acerca del papel que cumple la mentalidad en su habilidad de ser su mejor versión. Los estudiantes preguntarán “¿que hubiese hecho si sabía que podría perder?” y creará un plan ayuda ante las pérdidas.

Sea parte de la solución. En esta sesión interactiva, explora cómo la violencia armada impacta comunidades y aprenda formas prácticas de cómo los jóvenes pueden ayudar a prevenirla–como reconociendo señales de advertencia, promoviendo un almacenamiento seguro, y alzando la voz para mantener a otros seguros.

Prevención de la Violencia Armada

LANEY SHEFFEL, ED

Amor, Límites, y Rupturas

JULIA LOWENTHAL,
DIRECTORA DEL
PROGRAMA DIRECTOR
DE “COMMA
PROJECTS”

Las relaciones pueden ser maravillosas y complicadas. En esta sesión creativa, e interactiva, usted hará su propio collage/zine mientras aprende cómo establecer límites sanos, navegar en conversaciones, y manejar rupturas con seguridad y autorrespeto. Saldrá con herramientas de la vida real para relaciones más sanas y sistemas de apoyo más fuertes.

¿Qué está funcionando bien en su escuela—y qué podría estar mejor? En esta sesión de ritmo acelerado e interactiva, usted trabajará con otros estudiantes para explorar el sentido de pertenencia, estrés, relaciones interpersonales y el bienestar, luego compartirá ideas de cómo podría hacer su escuela un lugar aún mejor para todo el mundo. Su voz lo ayudará a influir en la historia.

Identificando lo que Importa: Una Visión Dirigida por un Joven en la Vida Escolar

JENNA GANNON

El Proyecto de Imagen - Convirtiendo las Emociones Difíciles en Historias Poderosas

DIANNE MARONEY
(AUTORA) Y VICKI HAGEN

Convierta sus historias difíciles en oportunidades poderosas. En el Proyecto “The Imagine Project”, los estudiantes usarán un proceso de escritura simple de 7 pasos para liberar narrativas viejas y limitantes e imaginar una historia que refleje su verdadera identidad. Escriba, reflexione, y descubra una herramienta de cooperación que puede empoderar su vida.

Transforma ideas en impacto... ¡al estilo de un álbum! Los jóvenes se sumergirán en los datos más recientes del *Youth Scan* para identificar un problema prioritario de salud mental y, a continuación, darán rienda suelta a su creatividad diseñando una portada de álbum que presente sus soluciones. Presenta tus ideas, comparte tu visión y descubre cómo tu creatividad puede generar un cambio real en tu comunidad escolar.

Álbumes musicales para la salud mental

CONSEJO JUVENIL
Y PARTNERS FOR
YOUTH

El Arte de Yoga

KELSEY
RYAN Y
JENNA
LEDET - ACA
YOGA

Movimiento, creación, conexión. En el Arte del Yoga, los estudiantes combinarán yoga, pensamiento pleno y arte, moviéndose a través de poses con pintura para expresar intenciones personales mientras contribuyen a una pieza maestra compartida. No se requiere experiencia—solo venga listo para explorar, crear y ver cómo su expresión se puede conectar con otros. **Use ropa que se pueda manchar de pintura.**

Patee la ansiedad y sea usted mismo. En esta sesión, los estudiantes explorarán cómo su sistema nervioso afecta la ansiedad y el aprendizaje práctico, herramientas con bases científicas para regular el estrés— ayudando a navegar en la escuela, amistades, dificultades del día a día con seguridad en sí mismo.

¡Pateando la Ansiedad para que pueda ser usted mismo!

KAYLA GUETTICH Y SOPHIE
BERKLEY - INCREMENTANDO
EL POTENCIAL

La esperanza Tiene Una Historia: Lecciones de Resiliencia desde la comunidad de LGBTQIA+

CHELSIE HOLMES AND
CANAAN HATFIELD - QUEER
FUTURES

Descubra el poder de la resiliencia. La Esperanza tiene una Historia invita a los estudiantes a explorar historias de fortalecimiento, supervivencia de LGBTQIA+ por medio de trivia, discusión, y ejemplos de historias reales— aprende cómo se construye la esperanza, se comparte y se mantiene. ¡Todas las identidades son bienvenidas! No se necesita ser un experto ni compartir experiencias personales para participar.

Entre más Sepa (y Fluya!) combina prevención esencial de suicidio y habilidades de salud mental con una sesión animada de yoga para todos los niveles— ayudado a los estudiantes a reconocer señales de alerta, práctica del autocuidado, y salir sintiéndose energizado, aterrizado y listo para ayudarse a sí mismo y a los demás.

Entre Más Sepa

CLAIRE DE CORDOVA -
REPS BRIDGET CLEARY -
INSTRUCTORA DE YOGA

Menos estrés, más triunfo.

**MOLLY
WOODHULL -
WOODHULL
WELLNESS**

Esta sesión interactiva ofrece a los estudiantes unas herramientas simples y de la vida real para permanecer aterrizados, impulsar la concentración y manejar el estrés de la vida diaria. Con estrategias prácticas de autocuidado que se ajustan a nuestro ocupado horario. Usted aprenderá técnicas que puede usar en cualquier lugar—en la escuela, durante deportes, en el trabajo, o en casa – para construir resiliencia y mantener su calma.

IntrovertFest celebra el poder de la quietud, reflexión y del autocuidado – mostrando a los adolescentes que tomar tiempo para ellos mismos es una fortaleza, y no una debilidad. Explorar actividades reflectivas, descubra recursos de la biblioteca, y aprenda cómo hacer espacio para una vida calmada en un pueblo pequeño y ocupado.

Recargue su camino. IntrovertFest.

**LAURA GODT Y JAMIE
COLLINS - BIBLIOTECA
BUD WERNER**

Olvide 6 7, 988 es el número para recordar.

**CASSIE VILLEGAS, RANDY
BONDY, Y JAIME BREWER
SOLARI SERVICIOS DE
CRISIS**

Aprenda su tiempo de vida. Aprenda cómo 988 puede ser un recurso para usted para llevar – o un amigo– en cualquier momento que necesite apoyo, un oído que lo escuche o ayuda a navegar momentos difíciles. Descubra cómo funciona, quién responde y qué esperar cuando usted se pone en contacto– porque usted nunca está solo y siempre hay una esperanza.

En esta sesión, los estudiantes explorarán la neurología de nuestro sistema de respuesta ante el estrés, desarrollarán un entendimiento acerca de lo que es y no es el manejo del estrés, y practicarán una estrategia para responder apropiadamente cuando se sientan alterados o emocionalmente activos.

¡Cómo responder con habilidad cuando se siente alterado!

JAMES GALLAGHER

El Costo de Experimentar la Pobreza

EMILY
SCHWEITZER -
THE HEALTH
PARTNERSHIP

Ingresa a su mundo. En El Costo de Experimentar la Pobreza, usted tomará dificultades de la vida real a las que se enfrentan las personas día a día— desde trabajos y escuela hasta salud y dinero— viendo cómo el estrés y decisiones difíciles pueden dar forma a la vida. Camine una milla en los zapatos de otra persona y descubra empatía, perspectiva y el poder del entendimiento.

Manténgase firme, siéntase empoderado. En Las Bases de la Autodefensa de Krav Maga, los estudiantes aprenderán técnicas prácticas de autodefensa, las practicarán interactivamente y desarrollarán seguridad en su cuerpo y habilidades. Esta sesión no es únicamente para empoderar— es divertida, interactiva y es una oportunidad de fortalecer la conciencia física y mental.

Krav Maga Bases de la Autodefensa

TARA SHAFFER,
INSTRUCTORA DE
KRAV MAGA

Artful Empathy - Entre en la historia de alguien más.

CELINA TAYLOR, ABBEY
IBERG

En este taller interactivo, los estudiantes explorarán la empatía radical identificando dificultades de la vida real, trayéndolos a la vida por medio de esquemas—mostrando lo que hace falta y lo que es posible. Colaboración, desempeño y desarrollo de habilidades para fortalecer relaciones interpersonales, liderazgo y conexión del día a día.

Ponga su propia marca en esta sesión interactiva por medio de ayudar a crear un árbol mosaico que representa resiliencia, esperanza y conexión. Valora tus experiencias y a quienes ya no están con nosotros, al tiempo que contribuyes a crear una obra de arte duradera que permanecerá en tu comunidad escolar durante muchos años.

Gratitud, Luto y Resiliencia por medio del Arte

CHERYL FULLERTON,
ANNA ALLSBERRY Y
JOAN ALLSBERRY

Entrenamiento de Humildad Cultural

JERRY HERNÁNDEZ -
COMUNIDAD
INTEGRADA

Explore su propia identidad y descubra la historia de los demás en esta sesión interactiva y manual. Liderada por Comunidad Integrada, usted aprenderá, reirá y saldrá con herramientas para ayudarlo a convertir su escuela en un lugar en donde todos pertenecen.

Ingresa en un espacio en donde sus antecedentes no son solo su historia— es su gran ventaja. Acompáñenos para descubrir los “superpoderes culturales” que lo ayudan a navegar el mundo y aprenda cómo desarrollar una narrativa personal que lo mantendrá aterrizado y fuerte. Su historia es poderosa; es hora que usted la cuente.

Desenmascarado: Descubriendo sus Superpoderes Culturales

LILIA LUNA - NW
COLORADO HEALTH

Pesca Aérea para la Regulación y el Bienestar

TBD

Venga a relajarse con plena atención, aliviar el estrés y una clínica de pesca aérea divertida. Aprenda cómo lanzar, desarrollar sus habilidades y descubra un pasatiempo que puede usar para relajarse y resetear ahora y en el futuro.

En esta sesión interactiva, usted diseñará su propio ramo de flores para el día de la madre, o flor en el ojal, ramilletes o un ramo para el baile de graduación. Baje el ritmo, use su creatividad y experimente cómo trabajar con sus manos puede ser una forma poderosa de desestresarse. ¡Usted saldrá no solo con algo bonito para el fin de semana, sino también con un mejor estado de ánimo y una práctica de bienestar para llevar consigo para que la siga usando!

Salidas Creativas - Creando Ramos de flores, ramilletes y ramos de mano

TONI QUICK

Aplicación a BootCamp de la universidad para juniors

BRENDAN SELBY

¡Empieza bien tu último año de secundaria! En esta sesión, descubrirás los aspectos clave, los plazos, los consejos y los trucos del proceso de solicitud de admisión a la universidad, para que puedas reducir el estrés, mantenerte organizado y sentirte seguro mientras planificas esta nueva y emocionante etapa.

Aprenda a responder ante una emergencia con esta sesión práctica de RCP y uso del DEA. Practicará las compresiones torácicas, aprenderá cuándo llamar al 911 y utilizará un dispositivo de entrenamiento de DEA siguiendo sencillas indicaciones de voz. Esta clase, impartida en un ambiente libre de presiones, le brindará confianza y le enseñará habilidades claras y paso a paso para ayudar a alguien en una situación de riesgo vital; no se requiere experiencia previa. Las emergencias pueden resultar tensas y estresantes; esta práctica está diseñada para ayudarle a reconocer las señales de que alguien necesita ayuda, comprender qué acciones puede tomar para asistir y ganar la confianza necesaria para actuar.

Práctica de RCP solo con las manos y uso del DEA

MATT
RAPETSKI,
COORDINADOR
DE
PROGRAMAS
COMUNITARIOS
-
UCHEALTH

Sincronizando la Máquina: Salud Mental y el Paquete

CLUB DE MOTOCICLISTAS
(MC) SOBER SOULS: SCOTT
«BAGZ» MOUNCE Y OTROS
MIEMBROS DEL CLUB

Tu mente es como una máquina: si no la cuidas, puede afectar todo lo que te rodea. En esta sesión práctica con Sober Souls MC, realizarás actividades inspiradas en el mundo de las motos para aprender a manejar el estrés, liberar la tensión y cuidar tu salud mental, porque nadie conduce solo.

Cargue su cuerpo, mente y conexiones significativas que usted recordara de por vida! En esta sesión interactiva, exploraremos cómo la comida impacta la energía, la concentración y la conexión mientras creamos simples comidas desde nuestro salón-bio! ¡Salga con estrategias prácticas que lo ayudarán en su escuela y de por vida!

Las artes culinarias como medio de conexión:

SCOTT PRYZMUS Y
BENNETT COLVIN

¿Qué pasa, calabaza?

ALEJANDRA
MAGAÑA

¿Qué pasa Calabaza? no es un espacio común y de siempre. Es un lugar donde jóvenes latines pueden hablar con sinceridad sobre lo que está pasando en sus vidas: el miedo alrededor de la inmigración, la incertidumbre en casa, esas cosas que cuestan decir en voz alta. A través de tarjetas para decir la verdad, conversaciones reales con tu gente y un poco de diversión. Saca una tarjeta. Ayuda a un/a amigo. Di eso que llevas dentro. No hay respuestas incorrectas. No hay presión. Solo tú y el poder de tu grupo de pares.

¿Alguna vez has sentido que estás actuando solo para encajar? Esta sesión interactiva combina juegos, charlas sinceras y creatividad para explorar por qué ocultamos quiénes somos, y cómo mostrarnos tal y como somos. Te irás con una máscara personalizada y con el recuerdo de que no tienes por qué pasar por esto solo.

La Máscara que Usamos: El Agotador Juego de Encajar

TINO ROMERO, CAS, BS (COO-
THE MOUNTAIN WEST
COMPANY)

Sesión de Preparación para el Examen AP de Francés:

REBECCA COHEN

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión extra de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, traza una estrategia y afronta el examen AP de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar en el examen.

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión extra de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, traza una estrategia y afronta el examen AP de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar en el examen.

Sesión de preparación para el examen de Cálculo AB de AP

BRITTA BODINE

Sesión de preparación para el examen de Precálculo AP:

KRISTIN O'CONNOR

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión extra de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, elabora una estrategia y afronta el examen AP de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar en el examen.

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión extra de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, elabora una estrategia y afronta el examen AP de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar en el examen.

Sesión de Preparación para el Examen de Teoría Musical AP:

MICHAEL MARTINEZ

Sesión de Preparación para el Examen de Español AP de Lengua y Cultura:

IRENE ALICOT

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión adicional de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, elabora una estrategia y afronta el examen de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar.

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión extra de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, traza una estrategia y afronta el examen AP de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar en el examen.

Sesión de preparación para el examen de Lengua y Composición AP

RYAN AYALA

Sesión de preparación para el examen de Lengua y Composición AP

JOHN CLELAND

El fin de semana del baile de graduación + los exámenes AP = estrés, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. ¡Asiste a una sesión extra de preparación para los exámenes! Ven a repasar los conceptos clave, traza una estrategia y afronta el examen AP de la próxima semana con confianza, bien preparado y listo para arrasar en el examen.

